

Согласовано:

КОПИЯ ВЕРНА
Ковалева Г.В.

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



С.Ю.Козырева

20.10.2025

Березовский Яс 180,00

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
853	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	150	5,64	5	30,83	197,5
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
Итого за Завтрак		325	9,13	8	51,4	319,3
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
<u>Обед</u>						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4	8,21	74,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 071,04	Рагу с мясом свинины @	150	2,3		20,47	246,4
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		490	8,16	7	64,72	503,6
<u>Полдник</u>						
961	Омлет с капустой	100	7,61	8	16,77	178,6
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6
Итого за Полдник		265	9,22	9	36,8	269,1
Итого за день		1 180	26,51	24	164,12	1 139,5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,05	7	21,59	166,1
1 110,04	Кофейный напиток без молока	150	2,88	3	10,78	114
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115
Итого за Завтрак		325	9,25	18	39,17	395,1
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
<u>Обед</u>						
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со	150	2,46	4	11,15	93,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 061	Фрикадельки из мяса птицы	50	6,41	5	4,27	110,4
857	Пюре гороховое	100	10,72	4	26,89	182
705,01	Напиток из плодов шиповника с сухофруктами	150	0,24		18,33	76,2
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		490	24,29	16	78,41	568,2
<u>Полдник</u>						
941	Сдоба обыкновенная	50	4,73	2	29,58	148,1
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		200	9,08	7	36,63	238,1
Итого за день		1 115	42,62	41	165,41	1 248,9

Согласовано:

КОПИЯ ВЕРНА
Ковалева Г.В.

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю.Козырева

22.10.2025

Березовский Яс 180,00

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 153	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
Итого за Завтрак		325	7,25	7	37,24	246,4
<u>Завтрак 2</u>						
976,03	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47
<u>Обед</u>						
836	Огурцы свежие порционно	40	0,32		1,12	6
1 777	Суп Шахтерский с гречневой крупой со сметаной	150	4,95	3	27,44	155,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 086	Котлета рыбная запеченная с маслом	50	5,41	4	3,62	72
512	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9
912	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		530	17,62	14	92,56	560,9
<u>Полдник</u>						
1 066,01	Сырники @	70	4,9	4	10,67	105,5
1 142	Повидло	20	0,08		13	50
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		240	4,98	4	35,67	203,4
Итого за день		1 195	30,25	25	175,27	1 057,7



КОПИЯ ВЕРНА
Ковалева Г.В.

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
С.Ю.Козырева



23.10.2025

Березовский Яс 180,00

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,3	5	20,29	149,8
483	Чай с лимоном	150	0,07		11,37	59,9
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115
Итого за Завтрак		325	5,69	13	38,46	324,7
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
<u>Обед</u>						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,4
1 181	Суп из разных овощей со сметаной	150	1,19	2	6,39	86,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 054	Котлета Детская мясная	50	7,99	13	5,94	178,3
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	13,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,23	3	25,25	145,6
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		545	19,15	24	78,65	644,2
<u>Полдник</u>						
938	Ватрушка с повидлом	60	3,83	3	40,28	197,6
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
Итого за Полдник		210	4,85	4	52,28	263,6
Итого за день		1 180	29,69	41	180,59	1 280



КОПИЯ ВЕРНА
Ковалева Г.В.

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
С.Ю.Козырева



24.10.2025

Березовский Яс 180,00

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,37	6	32,09	202,7
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,61	1	16,64	77,5
Итого за Завтрак		330	6,98	7	60,73	328,1
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
<u>Обед</u>						
835	Помидоры порционно	40	0,44		1,56	9,6
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 076,01	Печень, тушеная в томатном соусе	60	6,49	6	3,18	106,4
998	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,22	4	32,41	189,7
912	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		540	19,31	17	83,51	569,7
<u>Полдник</u>						
1 141,09	Печенье детское @	25	1,88	2	14,17	101,8
1 604	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8
Итого за Полдник		175	6,23	6	20,17	177,6
Итого за день		1 145	32,52	30	175,61	1 122,9